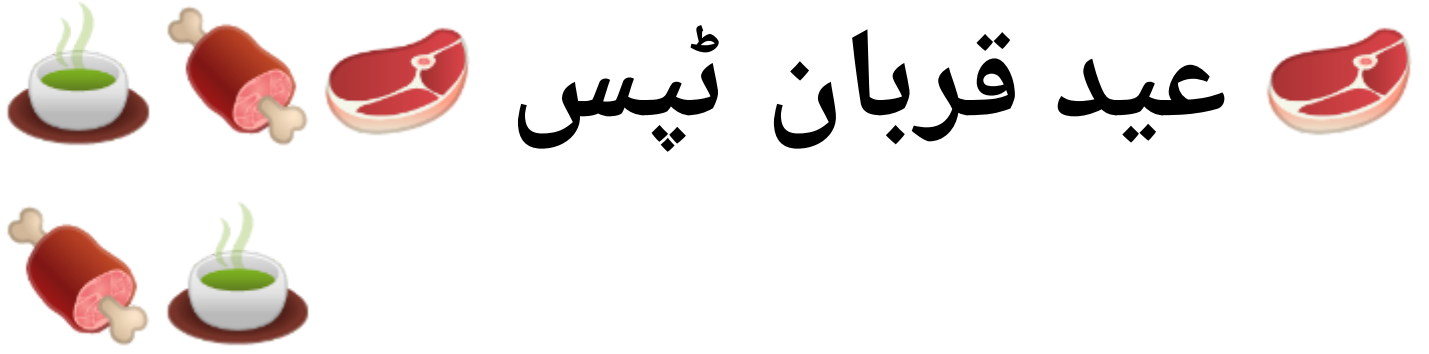
03078162003
عید پر زیادہ گوشت کھانے کے صحت پر اثرات

عید قربان ٹپس

کوشش کریں کہ گوشت میں سرخ مرچ کم استعمال کریں.

گوشت شوربے والا پکائیں جو کے زیادہ فائدے مند ہے

ہار مونز سے متاثر خواتین گوشت میں (ادرک+ (1)
لہسن+ہلدی+کالی مرچ+ دھنیا + پودینہ) کا استعمال زیادہ
کریں سرخ مرچ اور دیگر مصالہ کا استعمال برائے نام کریں

گوشت کھانے سے اگر بلڈ پریشر بڑھے تو (سونف + زیرہ (2)
سفید+ الائچی سبز) کا قہوہ لیا جائے

گوشت کھانے سے جسم پر دھپڑ نکل جائیں تو فوراً (گلاب (3) کی پتی + زیرہ سفید+ الائچی سبز + سونف + ثابت دھنیا) کا قہوہ لیں

گوشت کھا کر اگر بدہضمی پیٹ درد ہو تو (اجوائن (4) دیسی + پودینہ+ تیز پات) قہوہ لیں

گوشت کھا کر اگر لوز موشن متلی لگے تو (لونگ + دار (5) چینی + لیمن چند قطرے) کا قہوہ لیں

گوشت کھا کر اگر پیچش ھو تو (ہلدی + ملٹھی + (6) سونف) یا (سونف + زیرہسفید + ہلدی) پوڈر کرکے لیں

گوشت کھا کر اگر پائلز خونی شروع ھو جائے تو (زیرہ (7) سفید + سونف + گلاب کی پتی +) کا قہوہ 2 چٹکی ہلدی پھانک کر قہوہ پی لیں

(8) گوشت کھا کر اگر (ادرک + پودینہ+ اجوائن دیسی) کا قہوہ معمول سے لیا جائے تو بدہضمی ڈکاریں درد اپھارہ لوز موشن وغیرہ سے محفوظ رکھے گا

(9) گوشت کھا کر اگر مسوڑوں پر ورم آجاے دانت درد کریں تو (نمک + سونٹھ + سرسوں کے تیل سے لیپ) تیار کر کے دانتوں مسوڑوں پر ملا جائے تو سکون حاصل ھوتا ھے

(10) گوشت کھا کر اگر قبض ھو تو (منقہ 8/10 دانے) ادھے کپ پانی میں ابال کر منقہ کھالیں اور پانی پی لیں انشاءاللہ قبض رفع ھو جائے گا

(11) چھوٹے بچوں کو گوشت کے ساتھ صرف(پودینہ + زیرہ + سونف + بڑی الائچی) کا قہوہ دیا جائے